



Sastādīja _____

Ēdienkarte

"Margret" SIA

Kompleksās pusdienas 1.-4.klase

No 12-apr-21

Līdz 16-apr-21

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Svaigu kāpostu zupa</u>	*A07,A09	260 gr. (+/- 10%)	1,9	4,0	11,8	93
<u>Vistas gaļas plov</u>		200 gr. (+/- 10%)	10,1	11,1	41,5	312
<u>Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un krējumu</u>	*A07,A10	50 gr. (+/- 10%)	2,0	6,4	2,9	77
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60
<u>Skolas piens "Rāsēns"</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	2,0	9,6	90
		Kopā :	21,7	23,9	78,3	632
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Vistas kotlete</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	9,0	13,6	9,5	199
<u>Makaroni</u>	*A01	80 gr. (+/- 10%)	3,0	3,4	19,0	122
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0,6	1,5	1,8	24
<u>Svaigu kāpostu salāti ar āboliem</u>		70 gr. (+/- 10%)	0,8	3,6	4,1	53
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60
<u>Biezpiena saldā masa ar ķīseli</u>	*A07	110 gr. (+/- 10%)	5,0	4,4	16,0	124
		Kopā :	20,0	26,8	63,0	581
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Borščs</u>	*A07,A09	210 gr. (+/- 10%)	2,0	6,1	10,3	105
<u>Griķi</u>		80 gr. (+/- 10%)	5,0	1,2	28,2	133
<u>Mērce cūkgaļas gulašs</u>	*A01	80 gr. (+/- 10%)	11,4	9,6	3,3	145
<u>Burkānu - puravu ar krējumu</u>	*A07,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	3,1	34
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60
<u>Skolas auglis ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	54
<u>Skolas piens "Rāsēns"</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	2,0	9,6	90
		Kopā :	27,1	21,8	78,5	621
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Kotlete</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	9,9	9,3	9,5	162
<u>Biezenis</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,1	1,1	17,8	92
<u>Krējuma mērce</u>	*A01,A07,A09	30 gr. (+/- 10%)	0,4	2,7	1,9	34
<u>Salātu assorti ar krējumu</u>	*A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	3,9	58
<u>Rudzu rīvmaizes krēms ar ķīseli</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	1,5	7,4	21,7	160
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60
<u>Skolas auglis ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	54
		Kopā :	17,1	25,6	78,8	619
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Rasolņiks</u>	*A01,A07,A09	210 gr. (+/- 10%)	2,0	2,9	15,5	98
<u>Cisīni bez E vielām</u>	*A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,0	6,6	0,0	73
<u>Vārīti kartupeļi</u>		100 gr. (+/- 10%)	1,1	0,0	11,9	54
<u>Tomātu krējuma mērce</u>	*A01,A07,A09	30 gr. (+/- 10%)	0,5	2,7	2,4	36
<u>Kīnas kāpostu salāti ar majonēzi</u>	*A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	2,3	6,4	2,7	80
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60
<u>Skolas auglis ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	54
<u>Skolas piens "Rāsēns"</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	2,0	9,6	90
		Kopā :	16,9	21,6	66,1	545

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	102,9	119,7	364,7	2998

Sastādīja _____
/ Ludmila Petrovska /Apstiprina _____
/ Natalija Gulbe /